
11. Sinn: Viktor Frankl

Hat man sein Warum? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem Wie?

Friedrich Nietzsche¹⁵

Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er muss. Und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er soll. Und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich will.

Viktor Frankl¹⁶



Eine kurze Geschichte zum Einstieg (frei nach Elisabeth Lukas): Himmel oder Hölle?

Ein Mann wacht nach seinem Tod im Jenseits auf. Da er kein besonders moralisches Leben geführt hat, erwartet er die Hölle. Allerdings ähnelt der Ort, an dem er sich wiederfindet, eher seiner Vorstellung des Paradieses: Palmen, Meer, angenehme Temperaturen usw. Ein Diener erklärt ihm zudem, dass er nichts weiter zu tun hat, er könne sich den ganzen Tag ausruhen, essen was er möchte usw. Zuerst freut sich der Mann ob dieses vermeintlich guten Loses – aber bald schon wird ihm langweilig und er bittet um eine Aufgabe. Der Diener winkt ab – das sei das Einzige, was er ihm hier nicht bieten könnte. Der Mann schluckt das erst hinunter, die Langeweile wird aber immer quälender und schließlich unerträglich. Er fragt sich, wie das jetzt weitergehen solle – so ganz ohne jede sinnvolle Beschäftigung. „Das Paradies habe ich mir anders vorgestellt, das kommt mir hier eher wie die Hölle vor!“, platzt es schließlich aus ihm heraus. Darauf der Diener: „Ja, was glauben Sie denn, wo Sie hier sind?“

11.1. Sinn als Thema in der Philosophie

Wenn es eine Frage gibt, die wie keine andere für philosophische Reflexion steht, dann ist es wohl die Frage nach dem Sinn des Lebens. Und auch in der Sozialen Arbeit spielt sie eine wichtige – und lange Zeit unterschätzte – Rolle. Ganz gleich, ob wir mit suchtkranken Menschen arbeiten, die sich fragen, warum sie künftig auf ihren Rausch verzichten sollen, mit Jugendlichen in Orientierungskrisen am Übergang zum Erwachsenwerden oder mit älteren Menschen, die sich nach dem Eintritt in den Ruhestand fragen, was jetzt noch

¹⁵ Nietzsche (1889), 12. Aphorismus

¹⁶ Frankl, V. (1977) S. 24.

kommen mag – Sinnfragen schwingen fast immer im Hintergrund mit und werden oft als krisenhaft und belastend erlebt.

Die Sinnfrage ist die Reflexionsfrage schlechthin. Sie stellt unser eigenes Leben, unsere Überzeugungen und Werte von Zeit zu Zeit radikal infrage. Kein Wunder also, dass sich in der Geschichte der Philosophie fast alle großen Denker mit diesem Thema auseinandergesetzt haben. Im Folgenden sollen einige dieser Positionen vorgestellt werden, wobei natürlich eine sehr selektive Auswahl nicht zu vermeiden ist. Beginnen wir in der Antike mit dem vielleicht bekanntesten philosophischen Gedankenexperiment überhaupt.

Platon: Das Höhlengleichnis

Platon (427–347 v. Chr.) beschäftigte sich mit nahezu allen großen philosophischen Fragen, darunter auch – meist indirekt – mit dem Sinn des Lebens und dem Wesen der Wirklichkeit. Eines seiner bekanntesten Werke, „Der Staat“ (Politeia), haben wir schon mehrfach in diesem Buch angesprochen. Wie bei allen überlieferten Werken Platons handelt es sich dabei um einen verschriftlichten Dialog, den Sokrates mit einem oder mehreren seiner Schüler führt. Bis heute ist umstritten, ob es sich dabei um authentische Positionen des Sokrates handelt (der selbst nichts Schriftliches hinterlassen hat) oder ob Platon seinem großen Lehrer hier die Worte in den Mund gelegt hat. In insgesamt zehn Abschnitten entwickelt Platon seine Gedanken zur idealen Staatsform und spricht dabei vielfältige Themen an, darunter auch erkenntnistheoretische Überlegungen. Eine der bekanntesten Stellen in der „Politeia“ ist das sogenannte *Höhlengleichnis*, vielleicht das bekannteste Gedankenexperiment aller Zeiten. Es liefert einen tiefen Einblick in Platons Vorstellungen über unser menschliches Erkenntnisvermögen und behandelt, wenngleich eher beiläufig, auch die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Im Höhlengleichnis werden Menschen beschrieben, die seit ihrer Geburt in einer Höhle leben und mit dem Rücken zum Eingang gefesselt sind. Sie können nur die Höhlenwand vor sich sehen, auf die Schatten von Gegenständen projiziert werden, die hinter ihnen vorbeiziehen. Diese Schatten sind für die Gefangenen die einzige Realität, die sie kennen.

Platon verwendet dieses Gleichnis, um den Unterschied zwischen der Welt der Sinne und der Welt der Ideen zu verdeutlichen. Die Schatten an der Höhlenwand stehen für die trügerische Wahrnehmung der physischen Welt, während die Gegenstände, die die Schatten werfen, die höheren, unveränderlichen Ideen symbolisieren. Die Gefangenen, die die Schatten für die Realität

halten, stellen Menschen dar, die sich nur auf ihre Sinne verlassen und keine philosophische Einsicht haben.

Eines Tages wird einer der Gefangenen befreit und entdeckt die Quelle der Schatten. Er erkennt, dass die wahrgenommene Welt nicht die wahre Wirklichkeit ist. Er wird aus der Höhle ins Sonnenlicht geführt und erkennt so die wahre Natur der Dinge. In Platons Gleichnis symbolisiert die Sonne das Gute und Wahre, das höchste Prinzip, das allem Sein und Sinn zugrunde liegt.

Das Höhlengleichnis zeigt somit, wie sich eine Sinnordnung grundlegend wandeln kann, wenn man erkennt, dass die scheinbare Wirklichkeit trügerisch ist. Laut Platon liegt der Sinn des Lebens nicht in der physischen Welt, sondern in der Welt der Ideen. Der Aufstieg aus der Höhle symbolisiert den philosophischen Erkenntnisprozess, der zur Einsicht in die wahre Natur der Dinge und zu einem tieferen Verständnis des Guten führt.

Platon argumentiert, dass der eigentliche Sinn des menschlichen Lebens letztlich darin besteht, das wahre Wesen der Wirklichkeit zu erkennen und danach zu streben, das Gute zu verwirklichen. Diese Erkenntnis kann nur durch philosophische Reflexion und intellektuelle Anstrengung erlangt werden. Der Prozess der Erkenntnis ist eine transformierende Erfahrung, die den Einzelnen aus dem Dunkel der Unwissenheit in das Licht des Wissens und der Weisheit führt – und genau darin, so kann man Platon hier mit guten Gründen interpretieren, liegt der Sinn des Lebens: diesen Weg der Erkenntnis zur Weisheit zu gehen.

Aristoteles: Eudaimonia

Aristoteles (384–322 v. Chr.) widmete sich – ähnlich wie Platon – der Sinnfrage eher indirekt, etwa in der *Nikomachischen Ethik*. Für ihn lag der Schlüssel auch hier in der *Eudaimonia*, die im dritten Kapitel ja bereits ausführlich behandelt wurde. Im Gegensatz zu unserem heutigen Verständnis von Glück verstand er darunter keinen vorübergehenden Zustand, sondern eine Daseinsform, die sich in der Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und der Ausübung von Tugenden manifestiert. Er ging davon aus, dass wahres Lebensglück durch ein Handeln im Einklang mit der eigenen Vernunft und den inneren Anlagen entsteht.

Stellen wir uns eine Musikerin vor, die ihr Instrument mit Hingabe und Perfektion spielt. Es ist nicht allein ihr Talent, das sie so meisterhaft macht, sondern auch die jahrelange Übung, der innere Drang, besser zu werden, und

das ständige Ringen um die ideale Interpretation. In dieser Hingabe an ihr Tun verwirklicht sie etwas von dem, was Aristoteles mit Eudaimonia meinte: eine Form von Sinn, die nicht gegeben ist, sondern durch bewusstes Streben erreicht wird.

Seneca und nochmal Epiktet: Sinn durch innere Freiheit

Doch was, wenn äußere Umstände das Leben erschweren? Hier kann uns die stoische Philosophie, die Stoa, weiterhelfen, die ganz andere Antworten auf die Sinnfrage fand. Seneca (4 v. Chr. – 65 n. Chr.) erkannte, dass äußere Dinge – Besitz, Ansehen, Macht – immer unsicher sind. Anstatt sich darauf zu verlassen, richtete er seinen Blick auf die innere Haltung. Das Leben, so Seneca, bietet keine Gewissheiten, aber wir können entscheiden, wie wir darauf reagieren. Wer den Wechselfällen des Schicksals mit Gelassenheit begegnet und sich im Angesicht von Verlust und Schmerz treu bleibt, findet eine innere Freiheit, die unabhängig von äußeren Bedingungen Bestand hat und uns ein Gefühl der Sinnhaftigkeit unseres eigenen Lebens schenken kann.

Epiktet (um 50–135 n. Chr.), in jungen Jahren ein Zeitgenosse Senecas, spitzte diesen Gedanken noch zu: Wir haben zwar keinen Einfluss auf das, was uns widerfährt, aber wir bestimmen, wie wir damit umgehen. Ein Beispiel? Wenn wir kritisiert werden, ist es nicht die Kritik selbst, die uns verletzt, sondern unsere Gedanken darüber. Epiktet fordert uns also auf, die Kontrolle über unsere Reaktionen zurückzugewinnen, anstatt uns von äußeren Umständen treiben zu lassen. Darin liegt ein Sinn, der in der eigenen Freiheit gründet – in der Fähigkeit, sich selbst trotz aller Widrigkeiten treu zu bleiben. Die hier anklingende Fähigkeit zur Selbstdistanzierung wird uns gleich bei der vertieften Beschäftigung mit Viktor Frankl wieder begegnen.

Anselm von Canterbury: Sinn durch göttliche Erkenntnis

Ein völlig anderes Bild vom Sinn entwirft Anselm von Canterbury (1033–1109). Er lebte im Mittelalter und vertrat eine theologische Perspektive. Für Anselm steht der Sinn des Lebens in der Erkenntnis Gottes. Es geht nicht darum, menschliche Fähigkeiten zu entfalten oder innere Ruhe zu finden, sondern darum, an einer göttlichen Wahrheit teilzuhaben, die alle menschlichen Begrenzungen übersteigt. In seiner Schrift *Proslogion* entwickelt er den berühmten ontologischen Gottesbeweis, einen Versuch, Gottes Existenz rein aus der Vernunft herzuleiten. Doch was bedeutet das für die Frage nach dem Lebenssinn? Für Anselm ist das Leben ein Weg der Annäherung an das Göttli-

che, eine Suche nach einer absoluten Wahrheit, die jenseits unserer eigenen Möglichkeiten liegt.

Nietzsche: Der Übermensch als letzter Sinn

Schließlich soll in unserer kurzen Einführung an dieser Stelle noch Friedrich Nietzsche (1844–1900) genannt werden. Mit seinem provokanten Diktum „Gott ist tot“ (Nietzsche 1887, Aphorismus 125) wollte er nicht nur eine religiöse Wahrheit hinterfragen, sondern die gesamte Ordnung der Sinnvorstellungen erschüttern. Wenn es keine vorgegebenen Wahrheiten mehr gibt, was bleibt dann?

Für Nietzsche liegt der Sinn nicht darin, etwas Vorgegebenes zu erkennen, sondern selbst Werte zu schaffen. Hier setzt sein Konzept des Übermenschen an – eine Idee, die oft missverstanden wurde. Der Übermensch ist kein Herrscher über andere, sondern wird von Nietzsche als eine Art nächste Entwicklungsstufe des Menschen gesehen. Der Übermensch löst sich von fremdbestimmten Normen, erschafft sein eigenes Wertesystem und klammert sich nicht an tradierte Vorstellungen von Moral und Sinn. Nietzsche fordert uns auf, unser Leben als Kunstwerk zu betrachten, es zu gestalten und zu formen, ohne auf eine höhere Instanz zu warten, die uns den Weg weist.

Der Übermensch ist also kein statisches Ziel, sondern ein dynamischer Prozess, eine Haltung, die stetig über sich hinauswächst und die Sinnfrage nicht als Suche nach einer äußeren Wahrheit versteht, sondern als aktive Gestaltung des eigenen Daseins.

Viktor Frankl und der Wille zum Sinn

Im Gegensatz dazu steht Viktor Frankl, der nach seinen Erfahrungen in den Konzentrationslagern des Zweiten Weltkriegs eine völlig andere Sicht auf den Sinn des Lebens entwickelte. Während Nietzsche die eigene Sinnstiftung in den Vordergrund stellte, postulierte Frankl, dass der Sinn oft in Momenten des Leidens, der Verzweiflung und der äußersten Hilflosigkeit sichtbar wird. Darüber hinaus vertritt Frankl eine objektivistische Sicht auf Sinn. Dieser richtet sich an die einzelne Person in einer bestimmten Situation und kann von ihr ergriffen werden – oder auch nicht.



Denkanstoß

Stell dir vor, du kommst zu einer Kreuzung mit defekter Ampel und siehst eine gebrechliche alte Frau, die offenkundig Hilfe benötigt, um die Straße gefahrenlos zu überqueren. Du überlegst, ihr zu helfen, obwohl du selbst in Eile bist. Frankl würde darin eine objektive Situation sehen: der Frau deine Hilfe anzubieten. Wenn du die Situation ergreifst, erfüllst du den objektiven Sinngehalt dieser Situation. Wenn du die Situation nicht ergreifst, verfehlst du den Sinn dieser Situation – ein für alle Mal.

Die Geschichte zu Beginn dieses Kapitels von dem Mann, der im Jenseits aufwacht und schnell erkennt, dass seine vermeintliche Ruhe unerträglich sinnlos ist, bringt die Essenz der Sinnfrage auf eindrückliche Weise auf den Punkt: Ohne Aufgabe, ohne Ziel und ohne Bedeutung im Handeln wird selbst das vermeintliche Paradies zur Hölle. Die Geschichte erinnert uns daran, dass Sinn keine philosophische Abstraktion ist, sondern eine existentielle Notwendigkeit. Menschen benötigen Herausforderungen, Ziele und Werte, um sich als lebendig und verbunden zu erleben.

Während die Antike den Sinn in der Erkenntnis oder der Tugendhaftigkeit suchte, das Mittelalter in der Annäherung an das Göttliche und die Moderne mit Nietzsche den Sinn zur individuellen Gestaltungsaufgabe erklärte, fügt Viktor Frankl dieser Diskussion eine mutige Perspektive mit objektivem Anspruch hinzu. Sein Leben und Denken, geprägt von den Extremsituationen der vier Konzentrationslager, die er überlebte, zeigen, dass Sinn selbst dort gefunden werden kann, wo scheinbar alle äußeren Möglichkeiten fehlen. Diese Haltung und ihre Entstehung verstehen wir besser, wenn wir uns nun Frankls Biografie und den historischen Kontext, der ihn prägte, genauer anschauen.

11.2. Viktor Frankl: Biografie und historischer Kontext

Viktor Emil Frankl (1905–1997) war ein österreichischer Neurologe und Psychiater sowie der Begründer der Logotherapie. Als Überlebender des Holocaust wurde er zu einem der bedeutendsten Denker und Zeitzeugen des 20. Jahrhunderts. Sein Leben ist ein eindrucksvolles Zeugnis menschlicher Widerstandskraft und der Suche nach Sinn, selbst unter schwierigsten Bedingungen. Gerade dieser biografische Hintergrund verleiht seinen Ideen bis heute eine außergewöhnliche Wirkung.

Frankl wurde am 26. März 1905 in Wien als Sohn jüdischer Eltern geboren. Sein Vater Gabriel Frankl war Beamter im österreichischen Sozialministerium, seine Mutter Elsa stammte aus Prag. Er hatte zwei Geschwister: einen älteren Bruder namens Walter und eine jüngere Schwester namens Stella. Die Familie lebte in einfachen Verhältnissen, legte aber großen Wert auf Bildung und geistige Auseinandersetzung. Schon als Jugendlicher zeigte Frankl eine außergewöhnliche intellektuelle Begabung und ein tiefes Interesse an den großen Fragen der menschlichen Existenz.

Bereits mit 16 Jahren trat er schriftlich mit Sigmund Freud in Kontakt und sandte ihm eine eigene Arbeit zu psychoanalytischen Themen zu. Freud war von Frankls Talent so beeindruckt, dass er die Arbeit 1924 in der Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse veröffentlichte. Während seines Medizinstudiums an der Universität Wien, welches er 1930 abschloss, wandte er sich zunehmend den Lehren Alfred Adlers zu. Später distanzierte er sich jedoch von dessen Individualpsychologie und entwickelte in den 1930er Jahren eine eigene therapeutische Richtung: die Logotherapie und Existenzanalyse.

Neben seiner akademischen Laufbahn arbeitete Frankl in verschiedenen psychiatrischen Kliniken, insbesondere mit schwer depressiven und suizidgefährdeten Menschen. Von 1933 bis 1937 leitete er ein Jugendberatungsprogramm, das vielen Jugendlichen in der wirtschaftlich und politisch angespannten Zeit der Ersten Republik Österreich Hoffnung und Perspektiven bot.

Mit der Machtergreifung der Nationalsozialisten verschärfte sich die Situation für jüdische Intellektuelle in Wien. Trotz der Möglichkeit, in die USA zu emigrieren, entschied sich Frankl bewusst dafür, in Österreich zu bleiben, um seine Eltern nicht im Stich zu lassen. 1942 wurden er und seine Eltern gemeinsam nach Theresienstadt deportiert. Später folgten die Lager Auschwitz und Dachau. Während dieser Zeit verlor er fast seine gesamte Familie: Seine Eltern wurden in Konzentrationslagern ermordet, ebenso sein Bruder. Seine Frau Tilly, die er 1941 geheiratet hatte, starb im Lager Bergen-Belsen. Nur seine Schwester Stella, die rechtzeitig nach Australien fliehen konnte, überlebte.

Nach seiner Befreiung 1945 kehrte Frankl nach Wien zurück, gezeichnet von den Erlebnissen im Konzentrationslager, aber entschlossen, seine Erkenntnisse in eine Form zu bringen, die anderen Menschen helfen konnte. In nur neun Tagen schrieb er sein erstes und nach wie vor bekanntestes Werk *Ein Psychologe erlebt das KZ*, das 1946 im Verlag für Jugend und Volk in Wien veröffentlicht

wurde¹⁷. In diesem Buch verband er seine eigenen Erfahrungen mit den philosophischen Grundgedanken seiner Logotherapie und entwickelte daraus eine neue Perspektive auf das menschliche Leiden.

Das Buch wurde in den folgenden Jahrzehnten zu einem Welterfolg und legte den Grundstein für Frankls weitere Karriere. Seine zentrale Botschaft, dass der Mensch auch unter extremsten Bedingungen einen Sinn finden und dadurch überleben kann, machte das Werk zu einem zeitlosen Klassiker.

In den folgenden Jahren etablierte Frankl die Logotherapie als eigenständige Therapieschule (Frankl 1946a). Er veröffentlichte zahlreiche Bücher und hielt weltweit Vorträge, in denen er seine Auffassung vom Menschen als sinnstiftendes Wesen vermittelte.

Ein zentrales Anliegen Frankls war es, die Bedeutung des menschlichen Geistes und der persönlichen Werte in den Heilungsprozess einzubeziehen. Er argumentierte, dass viele psychische Erkrankungen nicht allein auf psychische oder biologische Ursachen zurückzuführen seien, sondern auf ein existenzielles Vakuum, eine tiefe Sinnlosigkeit, die Menschen krank machen könne. In dieser Hinsicht unterschied sich Frankls Ansatz grundlegend von den traditionellen psychotherapeutischen Schulen seiner Zeit.

Viktor Frankl war bis ins hohe Alter ein aktiver und produktiver Denker. Er lehrte an der Universität Wien und war Gastprofessor an zahlreichen Universitäten in den USA, darunter Harvard und Stanford. Seine Philosophie der Sinnfindung inspirierte Generationen von Menschen und ist bis heute von großer Bedeutung – nicht nur in der Psychotherapie, sondern auch in der Philosophie, Pädagogik und zunehmend auch in der Sozialen Arbeit (vgl. z. B. Nathschläger 2023 und Batz 2022).

Frankls Bücher wurden in mehr als 30 Sprachen übersetzt und die Logotherapie wird in vielen Ländern praktiziert. Frankls Vermächtnis bleibt ein Aufruf, auch in den schwierigsten Momenten des Lebens nicht aufzugeben, sondern nach dem zu suchen, was unserem Dasein einen Sinn gibt.

Am 2. September 1997 starb Frankl im Alter von 92 Jahren in Wien.

17 Die spätere, überarbeitete Ausgabe erschien 1982 unter dem Titel *...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* im Deutschen Taschenbuch Verlag in München.

11.3. Zentrale Begriffe und Konzepte

Die Philosophie Viktor Frankls und sein therapeutischer Ansatz, die Logotherapie, basieren auf einer Reihe miteinander verbundener Schlüsselbegriffe, die im Folgenden skizziert werden.

Der Wille zum Sinn

Eine zentrale Grundlage des Franklschen Denkens ist der Wille zum Sinn. Im Gegensatz zu Sigmund Freuds *Willen zur Lust*, der den Menschen vor allem durch seine Triebhaftigkeit bestimmt sieht, und Alfred Adlers *Willen zur Macht*, der den Menschen vor allem durch seinen Geltungsdrang nach Überwindung eines Minderwertigkeitsgefühls bestimmt sieht, sah Frankl den Menschen in erster Linie durch Sinn in seinem Handeln motiviert. Er argumentierte, dass der Mensch in seinem Innersten immer nach einem höheren Sinn, nach einer Bedeutung für sein Leben strebt – auch wenn die äußeren Umstände dieses Streben erschweren oder behindern.

Es ist kein Zufall, dass Frankl gerade in der existentiellen Grenzerfahrung des Konzentrationslagers in dieser Erkenntnis bestätigt wurde: Er beobachtete, wie Menschen, die einen klaren Lebenssinn, ein „Warum“, hatten, auch unter unmenschlichen Bedingungen erstaunliche Kräfte mobilisieren konnten, um zu überleben, während andere, die diesen Sinn nicht mehr sahen, sich selbst aufgaben. Es ist also dieser Wille zum Sinn, der den Menschen auch dann noch ein Ja zum Leben sagen lässt, wenn alles andere versagt.

Existenzielle Leere und noogene Neurosen

Ein weiterer zentraler Begriff ist das *existenzielle Vakuum*, ein Zustand innerer Leere und Sinnlosigkeit, den viele Menschen in der modernen Gesellschaft erleben. In einer Zeit, in der traditionelle Werte und Orientierungen vielfach verloren gegangen sind, stehen viele Menschen vor der Herausforderung, ihren eigenen Weg zu finden – und scheitern oft daran. Diese innere Leere kann laut Frankl zu noogenen Neurosen führen – psychische Störungen, die sich nicht allein durch biologische oder psychologische Faktoren erklären lassen, sondern aus einem tiefen Gefühl des Sinnverlustes und der Orientierungslosigkeit resultieren.

Für Frankl ist diese existentielle Leere eines der Hauptprobleme unserer Zeit. Sie äußert sich in Langeweile, Suchtverhalten, Depressionen oder einem Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit. Die Logotherapie hat es sich zur Aufgabe

gemacht, Menschen in diesem Zustand zu begleiten und ihnen zu helfen, wieder einen Sinn in ihrem Leben zu entdecken, der über das reine Streben nach Lust oder materiellen Gütern hinausgeht.

Der Mensch als verantwortliches Wesen

Für Frankl ist der Mensch seinem Wesen nach ein freies und verantwortliches Wesen. Diese Freiheit bedeutet jedoch nicht Beliebigkeit, sondern trägt eine große Verantwortung in sich: die Verantwortung, eigene Entscheidungen zu treffen und dem eigenen Leben eine Richtung zu geben. Zwischen Reiz und Reaktion, so Frankl, liegt der Raum, in dem der Mensch seine Haltung und seine Handlungsmöglichkeiten wählen kann. Hier, in dieser Wahlfreiheit, zeigt sich die Würde des Menschen – und damit auch seine Möglichkeit, Sinn zu finden.

Ein Mensch, der Verantwortung für sein Leben übernimmt, erkennt, dass er nicht nur Opfer äußerer Umstände ist, sondern in jedem Augenblick die Freiheit hat, seine Reaktion und Haltung zu wählen. Selbst unter extremen Bedingungen, wie Frankl eindrücklich gezeigt hat, bleibt dem Menschen diese Freiheit erhalten. Diese Erkenntnis macht die Logotherapie zu einem zutiefst emanzipatorischen Ansatz: Sie ermutigt den Einzelnen, Verantwortung zu übernehmen und aktiv nach Sinn zu suchen, anstatt sich von äußeren Umständen bestimmen zu lassen.

Sinnsuche durch Werte und Ziele

Frankl identifizierte drei wesentliche Wege, auf denen Menschen Sinn im Leben finden können: Gestaltungswerte, Erlebniswerte und Einstellungswerte.

1. Schöpferische Werte manifestieren sich in dem, was wir durch unsere Arbeit, unsere Kunst oder unser Engagement in die Welt bringen. Es ist der Akt des Schaffens, des Gebens, des Hinterlassens eines Beitrags, der dem Leben Sinn verleiht. Ein Wissenschaftler, der mit Leidenschaft forscht, oder ein Künstler, der sich in seinem Werk ausdrückt, findet hier seinen Sinn.
2. Erlebniswerte beziehen sich auf die Fähigkeit, die Welt in ihrer Schönheit und Tiefe wahrzunehmen: in den Beziehungen zu anderen Menschen, in der Natur, in der Musik oder in der Kunst. Es ist der Sinn, der aus der intensiven Erfahrung des Lebens erwächst, sei es in einem Moment tiefer Liebe oder beim Betrachten eines Sonnenuntergangs.
3. Einstellungswerte liefern jene Form von Sinn, die entsteht, wenn der Mensch trotz unabänderlichen Leids erkennt, dass er eine Haltung zu sei-

nem Schicksal einnehmen kann. Denn auch dort, wo sich – vielleicht wegen schwerer Krankheit oder anderer unbeeinflussbarer Umstände – keine Schöpfungs- und Erlebniswerte mehr verwirklichen lassen, hat der Mensch immer noch die Freiheit, eine sinnvolle Einstellung zu seinen Umständen einzunehmen. Hier sehen wir eine klare Parallele zur stoischen Philosophie.

Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung sind zentrale Fähigkeiten des Geistes.

Ein wesentlicher Aspekt in Frankls Denken ist die Fähigkeit zur *Selbsttranszendenz*. Er versteht darunter die Möglichkeit des Menschen, über sich selbst hinauszugehen und sich einem größeren Ganzen, einer Aufgabe, einem geliebten Menschen oder einer Idee zuzuwenden. Der Mensch findet seinen tiefsten Sinn nicht, indem er auf sich selbst fixiert bleibt, sondern indem er sich öffnet und auf etwas außerhalb seiner selbst ausrichtet. So kann ein Mensch beispielsweise im Dienst an anderen oder im Streben nach einem höheren Ziel seine eigene Existenz bereichern und erweitern.

Eng damit verbunden ist der Begriff der *Selbstdistanzierung*. Frankl verstand darunter die Fähigkeit, sich selbst aus einer gewissen Distanz zu betrachten, sich kritisch zu hinterfragen und sich nicht von den eigenen Emotionen, Trieben oder Ängsten überwältigen zu lassen. Diese Fähigkeit ermöglicht es dem Menschen, aus festgefahrenen Mustern auszubrechen, neue Perspektiven einzunehmen und sich aktiv für eine sinnvolle Haltung oder Handlung zu entscheiden. Frankl soll oft gesagt haben: „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.“ Damit meinte er, dass er nicht identisch mit seinen Befindlichkeiten auf psychischer Ebene ist, sondern sich zu diesen eben auch verhalten kann – sinnvoll verhalten kann.

Drei zentrale Methoden

Die Logotherapie bietet praktische Methoden, um Menschen bei der Sinnfindung zu unterstützen. Diese basieren auf den genannten Konzepten der Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung.

Die Methode der *Paradoxen Intention* nutzt die Fähigkeit zur humorvollen Selbstdistanzierung, um die Macht einer Angst oder Zwangsvorstellung zu brechen. Ein Beispiel: Jemand, der unter der Angst leidet, in der U-Bahn ohnmächtig zu werden, könnte sich humorvoll wünschen: „Ach, würde ich doch jetzt in Ohnmacht fallen, um die gelangweilten Fahrgäste zu unterhalten!“ In dem Moment, in dem er sich das vorstellt und darüber lachen muss, distan-

ziert er sich von seiner Angst, denn es ist unmöglich, gleichzeitig zu lachen und Angst zu haben. Durch diese absurde Übertreibung verliert die Angst ihre Macht, und der Betroffene gewinnt die Kontrolle über seine Reaktionen zurück. Die Methode funktioniert – gerade bei vielen unbegründeten Ängsten – wirklich und zeigt die geistige Dimension des Menschen, der eben kraft seiner geistigen Dimension in der Lage ist, sich von Gefühlen, Trieben oder eingefahrenen Überzeugungen zu lösen.

Die Methode der *Dereflexion* basiert auf der Fähigkeit zur Selbsttranszendenz und hilft Menschen, die sich zu sehr auf sich selbst und ihre Probleme konzentrieren, ihre Aufmerksamkeit auf etwas außerhalb ihrer selbst zu richten. Beispielsweise kann eine Person, die unter sozialen Ängsten leidet, ermutigt werden, sich darauf zu konzentrieren, wie sie anderen in einem Gespräch Freude bereiten oder ihnen etwas Wertvolles schenken kann. Durch die Konzentration auf den anderen statt auf die eigene Unsicherheit wird die Fixierung auf das Problem gelöst und eine neue Erfahrung ermöglicht.

Frankl und seine bekannteste Schülerin Elisabeth Lukas berichten in ihren Büchern von vielen Patienten, denen mit der Methode der *Dereflexion* geholfen werden konnte. Ein besonders einprägsames Beispiel betraf einen Vater, der nach dem Tod eines seiner Kinder in eine tiefe Lethargie und depressive Verstimmung geriet und kaum noch fähig war, sich von seiner Couch zu erheben. Bis eines Tages sein noch lebender Sohn ihn bat, mit ihm einen Modellbausatz für ein Boot zusammenzubauen. Die konzentrierte Zusammenarbeit mit seinem Sohn half dem Mann, sich zum ersten Mal seit dem Tod des anderen Kindes aus seiner lethargischen Haltung herauszuarbeiten. Nach getaner Arbeit bescherte ihm das ein Sinngefühl, weil er sich in dieser Zeit ganz und gar seinem noch lebenden Kind und dem Bootsbau widmete – nach Frankl also ein objektiver Sinngehalt, bestehend aus Schöpfungs- und Erlebniswerten.

Die von Elisabeth Lukas entwickelte Methode der *Einstellungsmodulation* (vgl. z. B. Lukas 2023) baut auf Viktor Frankls Überzeugung auf, dass der Mensch auch unter widrigsten Bedingungen die Freiheit behält, seine innere Haltung zu wählen. Sie betont, dass nicht allein die äußeren Umstände über das Erleben von Leid oder Sinn entscheiden, sondern die eigene Perspektive darauf. Lukas hebt hervor, dass negative Einstellungen oft mehr Leid verursachen als die Situation selbst. Wer sein Schicksal ausschließlich als Last begreift, bleibt in Ohnmacht und Resignation gefangen. Durch eine bewusste Modulation der Einstellung kann jedoch selbst in schwierigen Lebenslagen eine neue Deutung gefunden werden, die Orientierung und Sinn ermöglicht. Dieser

Ansatz zielt nicht auf schlichten Optimismus ab, sondern auf eine aktive Auseinandersetzung mit dem Erlebten. Die Fähigkeit, einen neuen Blickwinkel einzunehmen, eröffnet einen Spielraum für persönliches Wachstum und kann dazu beitragen, auch schwierige Erfahrungen in einen sinnvollen Zusammenhang zu stellen.

11.4. Diskussion: Relevanz für die Soziale Arbeit

Die Logotherapie Viktor Frankls und ihre zentralen Konzepte bieten nicht nur theoretische, sondern vor allem praktische Impulse für die Soziale Arbeit. Sie helfen uns dabei, existenzielle Fragen, die uns von unseren Klienten in Gesprächen mitgeteilt werden, ernst zu nehmen – auch wenn diese nicht immer explizit formuliert werden.

Sinnsuche in der Sozialen Arbeit?

Viele Menschen, die in der Sozialen Arbeit Unterstützung suchen, leiden nicht nur unter äußeren Problemen, sondern auch unter einem Mangel an Orientierung und Sinn. Ein junger Mann, der nach Jahren in einer Jugendhilfeeinrichtung plötzlich auf sich allein gestellt ist, kämpft auf den ersten Blick vor allem mit Wohnungssuche und Bewerbungen. Doch oft liegt das eigentliche Problem woanders: Wofür steht er morgens auf? Was gibt seinem Leben eine Richtung? Für wen oder was lohnt es sich zu leben? Ohne eine innere Vorstellung davon, wohin der eigene Weg führen soll, bleibt jedes äußere Ziel fragwürdig.

Es hängt maßgeblich davon ab, ob Fachkräfte willens und in der Lage sind, eine existenzielle Not bei Klienten zu erkennen – ja, ob diese Not überhaupt ins Blickfeld des stressigen Berufsalltags gelangt.

Frankl beschreibt die zunehmende Sinnleere vieler Menschen, wie bereits erwähnt, als existentielles Vakuum. Sozialarbeiter begegnen diesem Zustand täglich: einer älteren Frau, die nach dem Tod ihres Partners keinen Lebenssinn mehr sieht, einem Jugendlichen, der sich durch Perspektivlosigkeit in riskantes Verhalten flüchtet, oder einem Langzeitarbeitslosen, für den der Verlust seiner beruflichen Rolle auch ein Verlust an Identität bedeutet.

Hier geht es nicht darum, mit schnellen Lösungen zu kommen oder Trostfloskeln zu verteilen. Es geht vielmehr darum, gemeinsam nach Anknüpfungspunkten zu suchen, die Sinn wieder erfahrbar machen. Ein Gespräch über frü-

here Leidenschaften, die bewusste Erinnerung an bewältigte Krisen oder das schrittweise Erschließen neuer Möglichkeiten – all das kann helfen, sich der eigenen Ressourcen wieder bewusst zu werden. Sinn entsteht nicht dadurch, dass er von außen vorgegeben wird, sondern dadurch, dass er entdeckt oder neu geschaffen wird.

Verantwortung und Freiheit

Eines der zentralen Prinzipien Frankls ist die Einsicht, dass der Mensch kein Getriebener seiner Umstände sein muss, sondern stets die Freiheit hat, zu eben diesen Umständen Stellung zu beziehen und sich ggf. von ihnen zu distanzieren. Das ist in der Praxis möglicherweise schwieriger umzusetzen als es sich anhört, aber es ist ein entscheidender Punkt. Menschen haben immer eine Wahl, auch wenn es nicht selten bequemer ist, diesen Umstand auszublenden.

Ein besonders herausforderndes Beispiel findet sich in der Arbeit mit Menschen, die eine Suchterkrankung überwunden haben. Viele von ihnen spüren nach der Entgiftung eine unbestimmte Leere, denn die Sucht hat nicht nur ihre Probleme betäubt, sondern auch einen Teil ihrer Identität geprägt. Es geht also nicht nur darum, *trocken* oder *clean* zu bleiben, sondern auch darum, eine neue, sinnstiftende Lebensperspektive zu entwickeln. Verantwortung zu übernehmen bedeutet in diesem Fall, sich nicht nur von der Vergangenheit zu distanzieren, sondern aktiv einen neuen Lebensentwurf zu gestalten – und dabei nicht nur von dem wegzulaufen, was war, sondern auf etwas Neues zuzugehen.

Sinnfindung durch Werte und Ziele

Frankl unterscheidet drei Wege, auf denen der Mensch Sinn erfahren kann: durch Gestaltungswerte (das eigene schöpferische Tun), durch Erlebniswerte (die Fähigkeit, Schönheit, Natur oder Kunst zu erleben) und durch Einstellungswerte (die Art, wie man sich zu unveränderlichen Situationen verhält).

Diese Kategorien lassen sich unmittelbar auf die Praxis der Sozialen Arbeit übertragen. Ein geflüchteter Lehrer, der in seinem Herkunftsland unterrichtet hat, kann seine Erfahrungen nutzen, um in Bildungsprojekten für andere Geflüchtete tätig zu sein. Eine ältere Frau, die nach dem Tod ihres Partners keinen Sinn mehr sieht, kann durch Biografie- oder Erinnerungsarbeit erkennen, dass ihr Leben bereits von Sinn erfüllt war und sie diesen in neuer Form weitertragen kann. Ein junger Mann mit Behinderung, der sich ausgeschlossen

fühlt, entdeckt durch kreative Tätigkeiten oder ehrenamtliches Engagement eine neue Art, sich mit anderen zu verbinden, und generiert damit im Sinne Frankls sowohl Gestaltungs- als auch Erlebniswerte.

Sinn ist dabei nie abstrakt, sondern zeigt sich im konkreten Erleben und Tun. Die Aufgabe der Sozialen Arbeit ist es nicht, diesen Sinn vorzugeben, sondern Menschen auf ihrer Suche nach Sinn zu begleiten und zu unterstützen.

Frankl beschreibt den Menschen als ein Wesen, das sich nicht nur mit sich selbst beschäftigt, sondern in der Fähigkeit zur Selbsttranszendenz über sich hinauswächst. Das zeigt sich besonders in Krisensituationen: Wer in seinem eigenen Leid gefangen ist, findet oft erst wieder Halt, wenn er sich einer Aufgabe oder einer Beziehung widmet, die über die eigene Not hinausgeht.

Ein Beispiel: Ein Mann gerät nach dem plötzlichen Tod seiner Frau in tiefe Verzweiflung und zieht sich zunächst völlig zurück. Das Leben erscheint ihm sinnlos, jeder Tag eine Wiederholung des vorherigen. Erst als er beginnt, sich um seinen Enkel zu kümmern, mit ihm Zeit zu verbringen, ihm vorzulesen und ihn zum Fußballtraining zu begleiten, verändert sich etwas. Der Schmerz bleibt, doch er steht nicht mehr allein im Zentrum. Durch die Verantwortung für ein anderes Leben gewinnt er wieder einen Anker, einen Sinn, der über seine eigene Trauer hinausweist – auf einen objektiven Sinngehalt hin.

Selbstdistanzierung spielt hierbei eine zentrale Rolle: die Fähigkeit, sich nicht vollständig mit der eigenen Krise zu identifizieren, sondern eine Perspektive darauf zu gewinnen. Wer einen Schritt zurücktritt, kann oft klarer sehen – und genau diese Fähigkeit kann gefördert werden.

Fazit: Soziale Arbeit als Begleitung auf der Sinnsuche

Frankls Ansatz zeigt, dass Hilfe nicht nur bedeutet, Probleme zu lösen, sondern Menschen dabei zu unterstützen, Sinn im Leben zu finden. Denn laut Frankl ist es der Wille zum Sinn, der uns Menschen in all unserem täglichen Streben antreibt oder vielmehr anzieht. Triebe treiben uns an, Ziele ziehen uns an – und im Gegensatz zu Tieren können Menschen sich Werte setzen (Nietzsche) oder diese erfüllen (Scheler) und dann ihr Handeln entsprechend ausrichten. Wenn sie dies tun, erlangen sie das unbeschreibliche, tief beglückende Gefühl, ein sinnvolles Leben zu führen. Die Soziale Arbeit kann quer durch alle Handlungsfelder Räume anbieten, in denen Sinnfragen gestellt und Sinnkrisen durchlebt werden dürfen und in denen diese von den Fachkräften

ernst genommen werden. Es geht nicht darum, fertige Antworten zu liefern, sondern darum, Menschen zu ermutigen, ihre eigenen Antworten zu suchen.

11.5. Drei Anregungen zum Weiterdenken

1. Sinnfindung im Alltag der Sozialen Arbeit

Sinn ist nach Frankl kein abstraktes Konzept, sondern zeigt sich in konkreten Situationen als objektive Größe. Wie können Fachkräfte der Sozialen Arbeit gezielt darauf achten, individuelle Werte und Ziele ihrer Klienten zu erkennen? Welche Methoden ermöglichen es, nicht nur Probleme zu lösen, sondern auch den Blick auf sinnstiftende Möglichkeiten zu lenken?

2. Verantwortung und Freiheit als Herausforderung

Frankl betont, dass der Mensch nicht nur frei ist, sondern auch Verantwortung für sein eigenes Leben trägt. In der Sozialen Arbeit stellt sich die Frage, wie diese Freiheit gefördert werden kann, ohne Klientinnen zu überfordern oder zu bevormunden. Wo liegen die Grenzen der Selbstverantwortung, und wie kann Unterstützung angeboten werden, ohne Abhängigkeiten zu schaffen?

3. Gemeinschaft als Quelle von Sinn

Sinn entsteht oft in Beziehungen zu anderen. Welche Rolle spielen soziale Netzwerke und Gemeinschaften in der Sinnsuche von Klientinnen und Klienten? Wie können Fachkräfte der Sozialen Arbeit dazu beitragen, dass Menschen wieder Anschluss finden, Verantwortung in ihren Beziehungen übernehmen und in sozialen Kontexten Sinn erfahren?



Quellen und weiterführende Literatur

Quellen

- Batz, M. (2022): *Logotherapie und Soziale Arbeit: Einführung in Theorie und Praxis*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Frankl, V. E. (1946): *Ein Psycholog erlebt das KZ*. Wien: Verlag für Jugend und Volk.
- Frankl, V. E. (1946a): *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien: Deuticke.
- Frankl, V. E. (1977): *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Frankl, V. E. (1982): *...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Nathschläger, J. (2023): *Existenzielle Soziale Arbeit*. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.

Nietzsche, F. (1887): *Die fröhliche Wissenschaft („La gaya scienza“)*. Neue Ausgabe mit einem Anhang: *Lieder des Prinzen Vogelfrei*. Leipzig: Verlag von E. W. Fritsch.

Nietzsche, F. (1889): *Götzen-Dämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophiert*. In: Colli, G. & Montinari, M. (Hrsg.) (1980): *Sämtliche Werke: Kritische Studienausgabe (KSA)*, Bd. 6. München/Berlin: Deutscher Taschenbuch Verlag / de Gruyter.

Weiterführende Literatur

Lukas, E. (2023): *Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden*. 5., aktual. u. korr. Aufl. München: Profil Mchn.

Riemeyer, J. (2002): *Die Logotherapie Viktor Frankls: Eine Einführung in die sinnorientierte Psychotherapie*. 2., völlig neu bearb. u. erw. Aufl. Gütersloh: Quell.
